



ZELFZORG ALS KRACHT VOOR VRIJWILLIGERS

Ben jij iemand die zich enthousiast inzet voor anderen en loop je jezelf wel eens voorbij?

Heb jij nood aan vertragen, doseren en aan handvaten voor goede zelfzorg?

Voorzien in zelfzorg is niet altijd evident in een maatschappij waar alles razendsnel dient te gaan, maar je kan wel leren hoe je beter voor jezelf kan zorgen.

Het is pas als je goed voor jezelf zorgt dat je je ook voor iemand anders kan inzetten .

Ontdek in 3 sessies de pijlers van goede zelfzorg:

Je leert je energiebalans optimaliseren

Je ontdekt waar je energie wegloopt en waar je energie uit haalt.

Op naar een goede balans tussen energiebronnen en energielasten

Je leert beter omgaan met stress

Je leert het verschil tussen gezonde en ongezonde stress en wat jouw reactie is op overmatige stress.

Op naar betere zelfregulatie

Je leert je richten op je behoeften

Je leert het patroon van je te veel te richten op behoeften van anderen omkeren.

Op naar het erkennen en communiceren van je eigen behoeften en stellen van gezonde grenzen

Dit alles vanuit een milde ondersteunende houding naar jezelf

De basis van gezonde zelfzorg is een positieve houding naar jezelf.

Data: Dinsdag 13 - 20 – 27 mei 2025

Uur: van 18u30 tot 20u30

Locatie: Den Hoek **Westkapellestraat 454, 8300 Knokke-Heist**

Begeleiding: Katy Bartels, psychologe en Christine Lantsoght, coach persoonlijke groei.

Een initiatief binnen de conventie netwerk NOWE.

Deelname kan als je in aanmerking komt voor groepssessie eerstelijnssteuning binnen de conventie voor psychologische hulp.

Eigen bijdrage: 2,5 euro per sessie

Inschrijven: Katy Bartels, bartels.katy@gmail.com 0475 265 225. Graag op voorhand contact opnemen.